

# 図書便り

男女共同参画センター“いこ～る”プラス（JR長岡京駅直結長岡京市立総合交流センター6F）は、男女共同参画に関する約1,600冊の図書を貸出しています。ぜひご利用ください！



## ～女性活躍～未来に向かって踏み出そう！①



### 50代からやりたいこと、やめたこと

新着！

金子由紀子/著  
青春出版社/刊

50代は「人生100年時代」の折り返し地点。更年期障害、子育てひと段落など、様々な変化が生じる時期でもある。「あの時やっておけば…」と後悔しないための、「やりたいことの再整理」についての本。50代以降を快適に過ごすヒントを紹介している。



### デュアルキャリア・カップル

新着！

ジェニファー・ペトリリエリ/著  
高山真由美/訳  
英治出版/刊

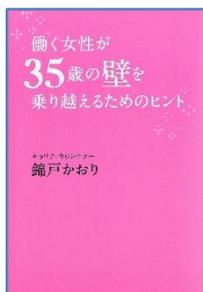
「デュアルキャリア・カップル」とは、二人ともがキャリア志向のカップルのこと。26歳から63歳まで、日本を含む32か国113組のカップルの調査研究に基づき、人生100年時代のキャリア志向の2人の3つの転換期とその乗り越え方を説く。



### まんがでわかるLIFE SHIFT(ライフシフト) 100年時代の人生戦略

リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット/著  
星井博文/原作 松枝尚嗣/まんが  
東洋経済新報社/刊

人生100年時代の新しい生き方を提示したベストセラー「LIFE SHIFT」を分かりやすく漫画にした本。「ライフシフト」を実践する留学生エルザに出会った日から、大学生の美咲の日常と人生が家族を巻き込みながら変わり始める様を描く。



### 働く女性が35歳の壁を乗り越えるためのヒント

錦戸かおり/著  
河出書房新社/刊

仕事はどうする？子どもは？…キャリアカウンセラーである著者が、具体的な事例を挙げながら、35歳の壁を乗り越え自分らしく働き続けるためのヒントを提示する。「悩み」「疑問」は、目の前に新しい道が開けるきっかけかもしれない。〈品切れ中〉



## ～読書に関する本～ 未来のためにも本を読もう！



新着！

### 未来のきみを変える読書術—なぜ本を読むのか？

苫野一徳/著  
筑摩書房/刊

哲学者であり教育者でもある著者が、読書の効用とその有効な方法を指南する。問題解決をして進みたい道へ自由に歩き出すには、広い視野で世界を見る目が威力を発揮する。主なターゲットは中高生の読書初心者だが、もちろん大人も得るものが多いだろう。





# ～女性活躍～未来に向かって踏み出そう！②



## 働く女性のための「ココロのサプリメント」

ピースマインド／編  
谷地森久美子・渋谷英雄・三上道代／著  
マガジンハウス/刊

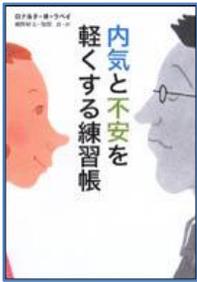
仕事、恋愛、結婚、人間関係に疲れたり、逃げ出したいことは誰でもあるかもしれない。そんな時、息をつめて固くなった気持ちや体をほぐして一息つけたら……。新聞掲載のカウンセラーによるコラムを編集した、57のアドバイスから成る本。



## マイペースで働く！女子のひとり起業

滝岡幸子/著  
同文館出版/刊

一人で起業し、ビジネスを継続していく「ひとり起業」。「人生の経験」を活かして、「あまりお金をかけずに」「マイペース」に「息長く仕事を続けていく」のが女子ひとり起業の成功のコツと著者は言う。事例や思考法など、楽しく続ける秘訣に言及。



## 内気と不安を軽くする練習帳

ロナルド・M・ラペイ／著  
越野好文・加賀良／訳  
草思社/刊

「性格だから仕方ない」と諦めなくてもいい。この本は、人前で字が書けないなど生活に支障のある人から、もっと社交的になりたい人まで、それぞれの人生の幅を広げるための練習帳。自分の気持ちや行動に着目し文章化する方法を紹介する。〈品切れ中〉



## 働く女性のためのアサーティブ・コミュニケーション

アン・ディクソン／著  
アサーティブジャパン／監訳  
クレイン/刊

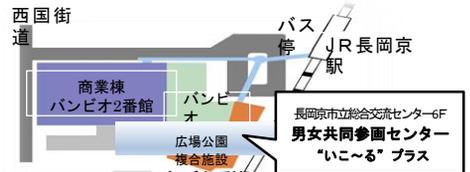
著者は、「アサーティブネス」とは、勝つことや正しさのための主張ではなく、相手との「対等性」を土台に自分に正直に生きること、という。職場にかぎらず、人間関係で、冷静に怒りに翻弄されず適切に自己主張する秘訣を述べている。



## あきらめない 働く女性に贈る愛と勇気のメッセージ

村木厚子/著  
日本経済新聞出版社/刊

2009年郵便不正事件で逮捕・起訴されたが164日間拘留の後無罪を獲得した著者。極限状態を屈せず耐えた秘密とは。霞が関を上り詰め「働く女性の星」と言われた著者が「あきらめない」心を解き明かし、ひとびとにエールを送る。



## 情報コーナーの利用について

貸出：1人2冊まで、2週間（延長可）

対象：長岡京市在住・在勤・在学の人

※図書の出しには

「情報利用者カード」の登録が必要です。

カードの登録には、運転免許証など、

本人確認が出来るものをお持ちください。

◇ 編集・発行 ◇

長岡京市男女共同参画センター「いこ〜る」プラス  
〒617-0833

京都府長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市立総合交流センター6階

TEL 075-963-5501 FAX 075-963-5521

E-mail: danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

開館時間：午前9時～午後5時（日・祝を除く）

